



がつ 5月の献立表



れいわ ねん
令和5年
かぜ こ えん
風の子そだち園

にち 日	ようび 曜日	こんだてめい 献立名	ざいりよう 材料			エネルギー (Kcal)	えんぶん 塩分 (g)
			ち にく 血や肉になる	からたちようし ととの 体の調子を整える	げん エネルギー源になる		
1	げつ 月	ごはん 豚肉のピカタ もやしと小松菜のバター醤油和え すまし汁	ぶたにく 豚肉,卵 とうふ 豆腐	レタス,キャベツ,トマト こまつな 小松菜,もやし,人參 たま 玉ねぎ,しめじ,水菜	こめ おおむぎ 米,大麦 こむぎこ あぶら 小麦粉,油 バター,ごま	583	1.9
2	か 火	ごはん 鯖のあずま煮 たま 玉ねぎのおかかサラダ みそ汁	さば 鯖 あぶらあ 油揚げ,ちりめんじゃこ かつおぶし 鰹節 みそ 味噌	もやし,ブロッコリー たま 玉ねぎ,かいわれ大根 だいこん 大根,ごぼう,人參,ねぎ	こめ おおむぎ 米,大麦 かたくりこさんおんとう あぶら 片栗粉,三温糖,油 さんおんとう さんおんとう 三温糖	565	1.9
3	すい 水						
4	もく 木						
5	きん 金						
6	ど 土						
7	にち 日						
8	げつ 月	ごはん まーぼー豆腐 麻婆豆腐 ブロッコリーのごま和え ちゅうか 中華スープ	とうふ 豆腐 豚ミンチ,テンメンジャン	たま 玉ねぎ,ねぎ,人參,にんにく,しょうが 生姜 ブロッコリー,人參,キャベツ たま 玉ねぎ,人參,ねぎ	こめ おおむぎ 米,大麦 かたくりこさんおんとう 片栗粉,三温糖 さんおんとう さんおんとう ごま,三温糖 あぶら マロニー,ごま油	610	2.3
9	か 火	バターチキンカレー かいそう 海藻サラダ バナナ	とりにく 鶏肉,ヨーグルト,牛乳 ちりめんじゃこ	しめじ,玉ねぎ,人參,りんご わかめ,赤玉ねぎ,玉ねぎ,ひじき,きゅうり バナナ	じゃがいも,バター,小麦粉 さんおんとう 三温糖	552	3.4
10	すい 水	ごはん おきつね春巻き ちゅうか 中華風酢の物 やさい 野菜スープ	あぶらあ 油揚げ,豚ミンチ	にんじんしいたけ 人參,椎茸,もやし,キャベツ,トマト きゅうり 胡瓜,コーン,人參 にんじん 人參,アスパラ,玉ねぎ,ねぎ	こめ おおむぎ 米,大麦 さんおんとう 三温糖 さんおんとう, あぶら マロニー,三温糖,ごま油	521	2
11	もく 木	ごはん 鯖のごまみそ焼き たけのこの土佐煮 けんちん汁	あじみそ 鯖,味噌 とうふ 豆腐	もやし,オレンジ わかめ,筍 だいこん 大根,人參,椎茸,ねぎ	こめ おおむぎ 米,大麦 さんおんとう, あぶら 三温糖,ごま,油 さんおんとう 三温糖 かたくりこ さつまいも,片栗粉	590	3.2
12	きん 金	ごはん 新じゃがいもの肉じゃが きゅうりの酢の物 みそ汁	ぎゅうにく 牛肉 あぶらあ 油揚げ,味噌	たま 玉ねぎ,人參,インゲン,白滝 きゅうり 胡瓜,わかめ,玉ねぎ たま 玉ねぎ,人參,キャベツ	こめ おおむぎ 米,大麦 さんおんとう じゃがいも,三温糖 さんおんとう 三温糖	562	3.6
13	ど 土						
14	にち 日						
15	げつ 月	ごはん あかうお さいきょうや 赤魚の西京焼き あおな 青菜のお浸し とうにゅう 豆乳みそ汁	あかうお みそ たまご 赤魚,味噌,卵 あつあ 厚揚げ,味噌,豆乳	わかめ,人參,キャベツ こまつな 小松菜,人參,ほうれん草 はくさい 白菜,ねぎ	こめ おおむぎ 米,大麦 さんおんとう 三温糖 さんおんとう 三温糖 さつまいも	507	3.1
16	か 火	ごはん 厚揚げの野菜あんかけ カラフルピクルス かきたま汁	あつあ 厚揚げ たまご 卵	たま 玉ねぎ,人參,キャベツ,白ねぎ,ピーマン ブロッコリー きゅうり,だいこん,にんじん 胡瓜,大根,人參 たま 玉ねぎ,水菜,えのき	こめ おおむぎ 米,大麦 かたくりこさんおんとう 片栗粉,三温糖 さんおんとう 三温糖 かたくりこ 片栗粉	686	2.1
17	すい 水	ごはん 鶏のチリソース風 こまつな 小松菜のきなこ和え すまし汁	とりにく 鶏肉 きな粉 小松菜,人參 あぶらあ 油揚げ	しょうが 生姜,にんにく,白ねぎ,玉ねぎ,レタス こまつな 小松菜,人參 だいこん 大根,人參,しめじ	こめ おおむぎ 米,大麦 かたくりこさんおんとう じゃがいも,片栗粉,三温糖 さんおんとう 三温糖,ごま	596	2.4
18	もく 木	ごはん 味噌ラーメン フライドポテト ベビーチーズ	ぶたにく 豚肉,味噌 チーズ	こまつな 小松菜,コーン,もやし,キャベツ,わかめ	ちゅうか 中華麺,ごま,三温糖 あぶら じゃがいも,油	559	3.5
19	きん 金	ごはん 鯖のきのこあんかけ もやしのコールスロー みそ汁	ちりめんじゃこ さわか 鯖 とうふ 豆腐,味噌	つめほ 梅干し しいたけ,たま 椎茸,玉ねぎ,人參 レタス,胡瓜,もやし,人參 だいこん 大根,わかめ,ねぎ	こめ 米 かたくりこあぶら 片栗粉,油	589	4.2
20	ど 土						

21	にち 日						
22	げつ 月	ごはん すぶた 酢豚 たたききゅうり わかめスープ	ぶたにく 豚肉 ほ 干しエビ とうふ 豆腐	たま にんじん たけのこ 玉ねぎ、人参、れんこん、筍 きゅうりしょうが 胡瓜、生姜 たま 玉ねぎ、わかめ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 こむぎこ さんおんとう あぶら 小麦粉、三温糖、油 あぶら ごま油 あぶら ごま、ごま油	618	3.7
23	か 火	ごはん さけ 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきのうめ和え すまし汁	さけみそ 鮭、味噌 ちりめんじゃこ	たま しめじ、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン ブロッコリー、にんにく えのき、ひじき、人参、胡瓜、梅干し こまつな にんじん 小松菜、人参、エリンギ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう さんおんとう 三温糖、バター	499	3.8
24	すい 水	ごはん おろしハンバーグ マロニーサラダ あか 赤だし	あひびき たまごきゅうにゅう 合挽ミンチ、卵、牛乳 あぶらあ みそ 油揚げ、味噌	たま にんじん おおぼだいこん 玉ねぎ、人参、もやし、大葉、大根、オレンジ にんじんきゅうり 人参、胡瓜 だいこん 大根、なめこ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 あぶら パン粉、油 さんおんとう マロニー、三温糖	675	1.9
25	もく 木	ごはん ほるやさい てん 春野菜の天ぷら だいず わふう 大豆とチキンの和風サラダ わかたけじり 若竹汁	エビ とりについで 鶏肉、大豆、ちりめんじゃこ	たけのこ たま 筍、アスパラ、玉ねぎ、キャベツ、りんご きゅうり にんじん 胡瓜、レタス、人参 たけのこ 筍、わかめ	こめ おおむぎ 米、大麦 あぶら てんぷら粉、油	490	2.7
26	きん 金	ごはん さわいらいそべあ 鯖の磯辺揚げ ピーマンともやしのジャコ和え やさい 野菜スープ	さわら 鯖 ちりめんじゃこ	あお 青のり、キャベツ、ブロッコリー にんじん 人参、ピーマン、もやし たけのこ たま にんじん 筍、アスパラ、玉ねぎ、人参	こめ おおむぎ 米、大麦 あぶら てんぷら粉 さんおんとう さんおんとう 三温糖	495	2.2
27	ど 土						
28	にち 日						
29	げつ 月	ごはん ぎゅうにく やながわふう 牛肉とごぼうの柳川風 インゲンのごま和え あか 赤だし	ぎゅうにく たまご 牛肉、卵 あぶらあ みそ 油揚げ、味噌	たま み ぼ ごぼう、玉ねぎ、三つ葉、えのき にんじん 人参、キャベツ、いんげん だいこん 大根、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう さんおんとう 三温糖 ごま、さんおんとう ごま、三温糖	574	2.2
30	か 火	いなり 寿司 か ひやっこ 変わり冷奴 にゅうめん うめかんでん 梅寒天	とうふ 豆腐 あぶらあ たまご 油揚げ、卵	しいりけ にんじん 椎茸、ひじき、人参、いなりあげ、こんにやく なす きゅうり おおほ 茄子、胡瓜、大葉、ミョウガ にんじん み ぼ 人参、わかめ、三つ葉 うめ こなかんでん 梅ジュース、粉寒天	こめ 米、ごま そうめん さんおんとう さんおんとう 三温糖	634	3.9
31	すい 水	ごはん さけ こうみや 鮭の香味焼き こうやどうふ たまご 高野豆腐の卵とじ みそ汁	さけみそ 鮭、味噌 こうやどうふ たまご 高野豆腐、卵 みそ 味噌	キャベツ、パプリカ、りんご にんじん 人参、きぬさや れんこん、水菜、わかめ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう さんおんとう 三温糖、ごま かたりにさんおんとう 片栗粉、三温糖 じゃがいも	553	3.6

☆メニューを変更する場合がありますが、ご了承ください。

☆**太字** の料理は丹波篠山で当法人が栽培する野菜や加工品を使用しています。

☆**太字** の料理は「健康レシピ集～カルシウム編～」に掲載されているレシピです。

☆今月の使用している旬の食材は、じゃがいも、筍、キャベツ、玉ねぎ、アスパラです。

☆契約農家より直接仕入れた、低農薬のお米を使用しています。

	エネルギー	たんぱく質	脂肪	たんすいかぶつ 炭水化物	えんぶん 塩分
	(kcal)	(g)			
1ヶ月平均値	572	25.8	18.1	82.9	2.9
※基準値	671	18.3	18.6	104.0	2.7

※基準値は「日本人の食事摂取基準」をもとに

していますが、個人に合わせた食事量を提供し

ています。



